

# Ragoût de porc aux pruneaux

## 豚肉のプルーン煮

### ○材料（6人分）

豚肩ロース塊	600g
玉ねぎ	300g（2個）
セロリ	15センチ分
にんじん	小1本
にんにくみじん切り	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2

厚さ 2センチくらいに切り、食べやすい大きさに切り揃える。塩を振り、小麦粉をはたく

\* 付け合わせはショートパスタなどを添えてどうぞ。

### ●作り方

準備 オープンは 160 度に余熱する

1. フライパンに玉ねぎ、セロリ、にんにく、塩一つまみ、オリーブオイル大さじ 1 を入れてよく混ぜたら火にかけて透明感が出るまで焼く。→煮込み用のふたのできる鍋に敷き詰める。
2. ①のフライパンにオリーブオイル大さじ 1 を入れ、強火で豚肉の表面を焼き固める。→①の野菜の上に置く。
3. ②のフライパンに赤ワインを入れて火にかけ、鍋の底についたうまみをそぎ落とすように木べらで混ぜながらアルコール分を飛ばす。→②の鍋に注ぐ

フレンチマスタードを添え、胡椒たっぷりかけていただきますが、今回はパリで買ってきたマニゲットシードをトッピングします。胡椒にカルダモンのさわやかな香りの加わった今パリで注目のエピソード。ぜひ味わってみてください。

